

# 国保だより

住民課住民係（国保担当）

## 国民健康保険加入者の皆さんへ

### ☆国保の加入、脱退の手続きについて

平田村に住んでいる人は、職場の健康保険に加入している人や、生活保護を受けている人を除いて全て平田村の国民健康保険に加入しなければなりません。

転入・結婚・出産などで異動があった場合や職場を退職したときなどは、国保への加入手続きが必要になります。また、転出・死亡・就職の健康保険に加入したときは、国保の脱退（喪失）の手続きが必要になります。

このようなときは、役場住民課（窓口）にて必ず手続きをしてください。

### ☆保険証の取扱いについて

保険証（国民健康保険被保険者証）は、国保で医療を受けるための大切な受診券です。次のことに注意して大切に保管してください。

- 医療機関での受診の際必ず窓口に出しませう。
- 必ず手元に保管しましょう。
- 紛失・破損したときは、速やかに再交付の手続きをしましょう。
- 転出したときや職場の健康保険に加入したときは、速やかに住民課（窓口）へ返却の手続きをしましょう。

入したときは、速やかに住民課（窓口）へ返却の手続きをしましょう。

○他人との貸し借りはできません。保険証の貸し借りは法律で禁じられており、罰せられます。

### ☆医療費を有効につかいましょ

国保で安心して医療機関にかかることができるのは、多くの人々の協力があるからです。医療費が高くなると、保険税が高くなります。日頃からの健康づくりや上手な受診に心がけみんな医療費を有効に使いましょ。

### ☆「かかりつけ医」をもちましょ

同じ病気で、何か所も医療機関を替えて受診するのは、医療や治療を最初からやり直すため、医療費が高くなります。信頼できる「かかりつけ医」をもちましょ。

### ☆受診時間内に受診しましょ

急病の場合は除き、時間外・休日受診は、料金が加算されますので、なるべく受診時間内に受診しましょ。

### ☆1年に一度は健康チェックをしましょ

定期的に健康診査を受け、病気の早期発見、早期治療に心がけましょ。



出身 倉中村 平田  
在住 埼玉県 吉田  
正高

地球の温暖化現象が世界中の話題になっています。確かに冬の最中、急に春の季節になるような日があったり、なにか生活のリズムがズレたり世界中の人々を心配させる内容がたくさんあります。私達がかつどの頃は冬になる前、薪割りして家の廻りに積み、軒下には凍み大根、芋茎干し、乾燥野菜等がつるされ、落ちて着いて冬の到来を待つて生活にはいるというリズムがありました。

一方、冬の仕事は藁、草履、背中当て、縄綱い作り。家族中で煙草の葉の延ばし作業、結構多事多忙の毎日でした。思い出すのは、おばあさんの昔話を聞きながら人の情けやボランティアの必要性を身に付けるといふ社会教育を受けていたんだなあと感心したり、感動したりして、囲炉裏文化の大切さを今でも大切に思っています。

自身は埼玉県川口市の叔父さんのところに勤務し、修行しながら独立して会社を経営しています。

古里の冬景色や暑い夏の緑の山と、学生時代の友達のことを思いつつ、頑張つて都会生活を営んできました。

大勢の会員とともに交流を図りながら、平田村の皆様の健康とご多忙をお祈り申し上げ、今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



## 「こころの健康」

「疲れはためないで

ストレス解消を」

4月から新しい生活が始まり1か月が過ぎて、そろそろ生活にも慣れてきた頃に注意したいのが「こころの病気」です。「なんだかやる気がない」「イライラする」「集中できない」「眠れない」といった症状がある方、「身体」だけでなく「こころ」も「疲れているよ」と信号を送っているのかもしれない。

よくこの時期に起こることのような症状を「五月病」と呼んでいます。医学的には「うつ症状」といいます。原因は環境が新しくなり、様々なストレスが積み重なって起こります。また、



若い人から高齢者まで誰もが起こる症状です。

このような状態を放っておくと「うつ病」になる可能性があります。そうならないように自分なりのストレス解消が必要です。 ※うつ症状が改善せず2〜3週間以上続くような時には、保健センターや専門医療機関などに相談することをお勧めします。

## ストレスをためない生活ポイント

- 1 生活に大きな変化があった時は、身体とこころに疲れがたまらないように十分休養をとりましょう。良い睡眠をとることが大切です。 ※睡眠については広報ひらた4月号「こんげつの健康」を参考にしてください。
- 2 完璧をめざすのではなく、「八分目ぐらいがちょうど良い」と考えるようにしましょう。
- 3 適度な運動はストレスに対する抵抗を高め、気分転換にもつながります。適度な運動でストレス解消をしましょう。
- 4 アルコールは気持ちをリラックスさせる効果はありますが、ストレス解消の手段としてアルコールに頼ると、知らず知らずのうちにアルコール依存症になる可能性もあります。



豚肉や緑黄色野菜に含まれるビタミンB1は、不足すると精神障がいきたすことが知られています。五月病になりやすいこの時期には、意識して摂りたいですね。

### ●材料（4人分）

豚薄切り肉280g、にら1束、小松菜2分の1束、にんじん2分の1本、塩少量、白いりごま大さじ2、以下A（ごま油小さじ4、しょうゆ小さじ2）

### ●作り方

- ①豚肉、にら、小松菜は4センチの長さに切り、にんじんは皮むき器で細長くそぐ。
- ②少量の塩を入れた熱湯で、野菜と豚肉をゆで、水気をきる。
- ③ポウルにAを入れ、ゆでた材料を和える。
- ④器に盛り、白ごまをふって、できあがり。



今月の menu  
ビタミンB1がたっぷり！  
豚肉と青菜のナムル風